



Ementa Única - Vegetariana 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 1 a 4 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde ⁹	151,1	22,4	12,3	5,6	2,1	0,2	1,3
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de feijão ^{1,9,12}	232,3	18,5	3,8	17,6	9,3	1,3	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	39,0	3,4	2,9	3,3	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		460,9	51,0	25,6	28,3	12,0	1,6	2,2
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Caldeirada de tofu ^{1,8,9,12}	338,2	24,7	5,6	24,2	20,2	1,5	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		579,9	62,8	33,3	33,7	22,9	1,9	1,4
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	1,3
	Vegetariano	Bolinhas de feijão preto com espirais tricolores ^{1,9,12}	487,9	75,0	4,2	18,7	11,6	1,7	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		705,1	113,0	30,8	27,4	13,9	1,9	1,8
Sexta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade ^{9,12}	238,8	29,8	4,0	9,4	7,8	1,0	1,0
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) ⁹	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		458,4	65,4	29,2	17,4	10,6	1,1	1,9



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 3

De 7 a 11 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros ⁹	110,0	23,5	13,9	5,5	1,7	0,1	0,8
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{9,12}	298,0	42,0	3,9	11,5	8,1	1,1	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	25,3	3,0	2,9	1,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		499,8	81,9	33,9	19,5	10,4	1,2	1,2
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,8
	Vegetariano	Salada de massa com legumes salteados ^{1,9,12}	371,2	47,1	5,6	17,0	10,3	1,3	1,6
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	34,8	3,2	3,2	1,5	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		611,7	74,0	31,6	25,5	12,7	1,5	2,4
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e arroz de coentros ^{1,9,12}	238,9	15,2	0,6	1,5	7,1	0,9	0,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		495,0	56,1	31,2	11,5	9,6	1,1	2,1
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida ^{9,12}	294,3	37,4	6,4	10,9	8,9	1,2	1,4
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura, milho ⁹	47,4	5,8	3,5	2,8	0,7	0,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		558,7	78,9	35,4	20,3	12,1	1,6	2,6
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Vegetariano	Estufado de tofu com tomate e manjerição com arroz de ervilhas ^{1,9,12}	272,9	18,4	2,2	18,9	12,4	1,5	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		561,8	63,1	36,5	29,7	15,5	1,8	2,1



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 4

De 14 a 18 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho ⁹	150,2	25,1	12,4	6,5	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e arroz de alho ^{9,12}	333,6	34,4	7,6	14,0	11,4	1,5	1,5
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		584,8	77,9	38,1	23,0	13,6	1,7	2,8
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	1,0
	Vegetariano	Bolinhas de grão-de-bico e cenoura com puré de batata ^{1,6,9,12}	350,2	55,9	7,5	8,2	9,3	1,5	0,8
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		592,3	98,5	33,4	18,1	12,6	1,7	2,3
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e arroz de alho ^{6,8,9,12}	285,9	31,3	5,8	11,9	12,1	1,5	1,5
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		503,1	66,6	30,0	19,8	14,5	1,7	2,4
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	1,1
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas ^{1,9,12}	305,7	41,4	4,0	12,3	8,6	1,3	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		530,3	73,6	26,0	23,5	11,3	1,8	1,8
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Estufado de feijão branco com abóbora e arroz de salsa ^{9,12}	245,7	32,1	5,3	7,8	7,9	1,0	1,4
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		477,3	68,4	30,8	16,5	10,3	1,1	2,3



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar; **VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 21 a 25 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas ⁹	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,2
	Vegetariano	Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura ^{1,8,9,12}	256,2	12,8	0,8	16,3	15,0	2,0	0,6
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		477,6	50,3	27,6	23,4	17,1	2,1	1,0
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico ^{9,12}	333,1	44,3	7,0	12,6	9,6	1,3	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	40,9	5,3	4,7	2,4	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maça asada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		603,0	87,6	40,1	21,4	12,5	1,6	1,9
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes ^{9,12}	288,3	31,2	7,0	13,3	8,2	1,2	1,4
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino ⁹	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		530,1	69,6	35,2	21,6	11,1	1,4	2,5
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	1,1
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão frade ^{1,9,12}	327,4	46,4	4,4	13,2	8,5	1,0	0,6
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		574,6	86,5	20,0	23,6	11,3	1,4	1,9
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	157,5	24,5	13,4	6,2	1,8	0,2	0,9
	Vegetariano	Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{1,9,12}	289,4	28,8	5,3	20,0	9,0	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, canónigos, milho, pepino ⁹	54,7	6,0	3,8	3,8	0,9	0,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		568,1	72,7	35,7	30,9	12,1	1,6	2,1



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 28 a 31 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	147,0	21,1	11,2	5,6	2,2	0,2	1,5
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho ^{9,12}	423,8	61,4	3,0	14,5	12,7	1,7	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		643,9	92,9	24,0	24,5	15,3	1,9	2,3
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12}	206,2	19,3	5,1	9,1	8,7	1,3	0,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	31,1	4,3	4,2	1,5	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		438,2	56,5	32,4	17,6	11,0	1,5	1,8
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve ^{1,9,12}	307,8	43,9	14,6	9,9	7,9	1,1	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		551,1	80,3	39,4	20,7	11,0	1,6	1,9
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Caldeirada de seitan ^{1,9,12}	285,6	26,1	5,5	23,9	13,7	1,7	0,7
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		544,2	72,0	34,9	33,8	16,8	1,9	2,6
Sexta-feira									



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar; **VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.